

# 幼児のための「ピアノ奏法」について

鎌 田 弘 子

昨今の様に、ピアノ音楽に親しむ人々が、ふえて来たことは、大変喜ばしい事である。我々ピアノを教える立場の者にとっては、いかに早く、たやすく上達させるか、当然研究されなければならないし、いろいろ研究されて来たにちがいない。しかし、私は、現行の教授法に、いくつかの疑問を感じるのである。

例えば、まずバイエルから入門し、ドレミの位置と指使いを覚え、音符にしたがって、音を出して行く方法、勿論これは、当然しなければならない事であるが、こゝで発音体であるピアノとそれを発音せしむる直接の道具である身体（ピアノをひく者）の特に肩から指先までの部分についてどれ位の研究がなされているだろうかと思うのである。

生徒に初めから、こんな難しい事を説明する必要はないかも知れない。しかし少なくとも教師は充分研究し、熟知した上で指導がなされるべきだと思う。

楽器の中でも、ピアノという楽器程、完全に機能を有する楽器もめずらしいと思う。例えば、キイを上からたゞけば必ず音は出るCの音が欲しければ、Cのキイをひけば良いし、Gの音が欲しければ、Gを押せば良いのである。その音色が、美しいか否かは別として、棒でたゞいても、まちがえて、何かを、キイの上に落としても、音は出るのである。

以上の様に、あまりにも、容易に、発音するために、いかにして、音を出すべきかという大きな問題を見落しがちなのである。

こゝで声楽について考えてみよう。

「うたの基礎は発声であり、発声の基礎は呼吸法である」と言われる。これは、うたをうたってみれば、すぐわかることで、まず呼吸法がしっかりのみこめていないと、思う様に美しくうたはうたえないのである。

声楽のレッスンについて考えてみると、その呼吸法をマスターするために、

腹筋をきたえ、足腰をきたえる。そのために、スポーツ選手顔負けのトレーニングが必要なのである。

そして、完全に呼吸法をマスターした上で発声ということに移る。発声については、まず、喉の奥を大きく開いて、お腹にすい込んだ息をどの部分にあて、どの部分に共鳴させるかによって、音高、音色が、うたいわけられるのである。

要するに、この段階では、音楽の勉強というより、あたかも、スポーツ選手が、毎朝何Kもマラソンをする様に、発声器官をきたえるのである。

私はこゝで、発声について論じようとしたのではない。勿論、ピアノ音楽と、声楽とは大きなちがいがある。声楽の場合は人間の身体そのものが、発声体であるから、この楽器である身体をきたえることは当然であろう。

しかし、ピアノ音楽について、発音体であるピアノとそれに作用するところの身体、先にも述べたように、特に肩から、指先の部分について、あまりにも考えられていないことに気づくのである。

音楽というのは、自分の心の中の情感を、音の流れによって、又は、美しい声の流れによって表現するものである。一口にこう言えば、大変簡単なようであるが、自分の持つ音楽を適確に表現するのは、非常に難しいことである。

そこに、いかに適確に表現するかという。テクニックが生れてくるのである。したがってこのテクニックを持たないものは、内的に表現したい音楽を持っている人においても、言いかえれば、音楽性豊かな人にとっても、表現出来ないことになり、これは、結果的には音楽を持っていないことと演奏面からみて同等の価値しかなくなるのである。

美術や、その他の芸術に於ても同様のことが、いえると思うが、音楽に於ては特に顕著である。

ピアノ音楽で言えば、いかに感受性豊かであり、それを表現したい気持が大きくても、指が動かなければ、残念ながら話にならないのである。うたにしても同様に、その詩の内容に共感し、感動してうたわんとしても、その感情を表現する、手だては、声なのであって、貧弱な、声しか持ち合わせない

者にとっては、表現することは、とうてい不可能である。

故に、我々は、その媒介となる、音、声について、自分の思う様にコントロールする様に訓練する事が、大きな仕事になる。

そしてこの訓練は、一見、音楽という情緒の世界とは全く別なところで行われるものである。これは、一種の運動に通じるもので、スポーツ選手が、日夜、身体をきたえるのと全く同様である。この様に言うと、いかにもテクニク優先の感があるが、そういう事ではない。

音楽には、内容（音楽性）と、テクニクとの二つの要素があると思う。どちらが大切で、どちらが大切でないということはなく、車の両輪のように、お互いがっちり組み合せてこそ、すぐれた音楽になりうるのである。高度のテクニクがなければ、音楽を表現しえないし、音楽性のない演奏は、唯単に音の羅別にすぎなくなる。これ等は決して別々に考えられるものではない。

音楽性を養う事については、いろいろな条件があり、大変重要な問題ではあるが、これについては、次の機会にゆずるとして、今回は、音楽を表現するテクニクについて、のべてみたいと思う。テクニクの中でも最も基礎的な打鍵法について、研究してみたいと思う。特に今回は、ピアノ学習をする子供達にとって、わかりやすく、楽しみながら、知らず知らずに打鍵の基礎を習得出来る様に考えてみた。打鍵は単に指先だけの問題ではなく、身体全体の運動の一環として行われるべきで、その身体全体の運動を的確に理解しなければ、正しい打鍵が出来ないのである。

正しい打鍵は、要するに、音楽を表現し得る音を発するということであり、前に述べた、たまたま、ピアノのキイの上に何か落ちて発した音とは、全く意を異にするのである。

打鍵の練習方法を紹介する前に、ピアノ演奏の際の基本的事項について、まず理解して頂くことにする。

### ピアノの音を出すための力の源泉

ピアノの音を出すのに、力を要する事は、当然な事であるが、比の力は、

所謂物を持ったりするときに要する力とは全然違った種類のものである。即ちピアノに作用する力の根源を追究すると次の二つが考えられる。

1. ピアノをひく時の経過を考えれば、明瞭である様に、手を鍵盤の上に、力を全く抜いてのせておいて、音を出そうとする瞬間に、手及び腕の筋肉を緊張させる、比の「緊張」なる運動が、所謂力と変化して鍵盤に作用するのである。
2. 指それ自体はごく僅かな重量しかなく、かりに指を一本切り離して鍵盤にのせてみても、鍵盤は微動だにしないであろう。従って重さによって生じる力は指だけから期待する事は出来ないが、之に手首の重量や腕の重量等を加えるならば、之を矢張り一種の力として鍵盤に作用させる事が出来る。比の二つの現象を適度に利用することによって、強音（フォルテ）も弱音（ピアノ）も得られる。即ち筋肉の緊張の運動をす早くすればする程又手及び腕の重量を指先に加えれば加える程、強い音が得られ、之と反対に、筋肉の緊張を緩漫にすればする程、又手首や腕の重量を指先から取去れば去る程、弱音が、得られる。比の二つの力の源泉を無視して、やたらに、鍵盤を叩いても美的な強音は得られない。唯騒々しい音を立てるのみとなる。

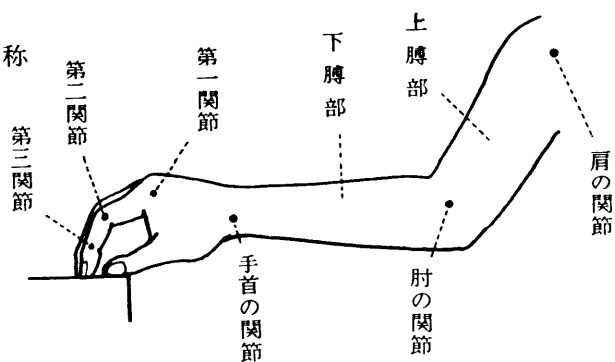
### 手の形について

1. 先ず親指を外側に出したまゝ、握り拳をこしらえ、それを何か平らな板の上に少しも力を入れない状態でのせてみる。
2. そして手の甲の平面の位置を変えずに指がある程度弧をかくまで開く。
3. 先に指先を支えとして、手掌をのせている板の面から少しはなす。その際指の付根の関節は、手首の関節より高くしなければならない。  
(次の頁を参照すること)

### ピアノは叩いてはいけない

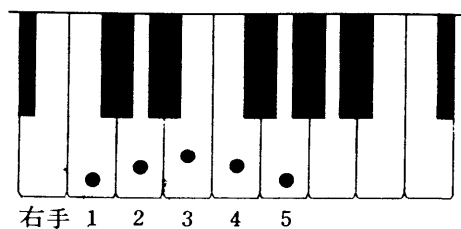
ピアノをひく時、主として守らなければならないことに、叩いてはいけない事がある。比の叩く方法は、今迄日本で多く行われていたのであって、一々

(1) 手の各名称



(2) ハ 長 調

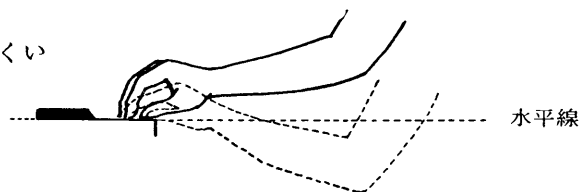
ド音 から ソ音 までの各指の あたるところ



(3) ひきよい



ひきにくい



指を高くあげ、そしてそれを鍵盤に向って落下させて弾いたのである。

これが何故不合理であるかと言うと、それは次の様な理由による。筋肉の緊張によって生じた力が、落下と同時に指先に伝わる。即ちこゝに、上から下へと向う力が生れてくる。鍵盤はそれ自体として、下から上へ向う力を有しているものであるから、今指を鍵盤から離れたところから落下させると、指先が、鍵盤に着く瞬間に、二つの相反した力が一点に於て衝突し、その相互の力が、その瞬間に抹殺されてしまう。之は物理学上の法則から言っても当然な事である。

その上、指を常に高く鍵盤から離して、あげておかなければならないから、五本の指の筋肉は常に緊張している状態におかれている。

音を出さない指をも四六時中緊張させておくという事は全く無駄な労力である。

又一度下げられた鍵盤を再び上げるために指を故意に緊張させて上げることは、押えた指の力を唯単に抜くだけで鍵盤が上ってくるのと較べても、之が無駄な労力だと言う事がわかる。

此二つの欠点、即ち衝突の現象と、無駄な労力を省くためには、如何にしたら良いだろうか、此は至極簡単である。即ち音を出す前に力を抜いた状態で指を必要な鍵盤の上にのせておき（１準備の状態）そして音を出す瞬間にその指を動かす筋肉を緊張させ（２打鍵）音が出てしまつたらば、その指の力を抜く、即ち緊張させる筋肉を弛緩させる（３力の解放）この方法が良いのである。

以上、打鍵における根本的な留意点について述べたが、この様な理想的な打鍵を身につけるための練習方法をあげてみたいと思う。

先にも述べた様に、これは、初心者特に子供のために考えたものである。この種のトレーニングは、紙面で説明するのには、大変困難で、はたしてどの程度、私の考えが、適確にお伝え出来るか、擬問であるが、なるべく細かい注意をかきそえてみる事に努力する。

これ等のトレーニングの一番大切なことはあせらず、毎日々々行うことで

ある。大変やさしいので、はじめは、馬鹿にして、真面目にやらない生徒がいるが、あくまでも説明に忠実に、気長にやる事をのぞむ。

私は、すでに大勢の生徒に、これ等の練習を試みているが、早いもので、一カ月、おそくとも半年には効果が現われ、今までよりずっと演奏が楽になり、つかれなくなり、しかも、ずっと音楽的に演奏出来る様になった。この様に少しでも効果が現われてくると、生徒は、こちらから何も言わなくても、自分で自主的にこれ等の練習を行うようになるがそれまでは、教師が、徹底的に指導しなければ、より良い効果は望めない。

### 力の解放のための全身運動

ピアノをひく場合、何といつても力を抜く事が大切である。指や手首に不自然な力が入り、力の解放が上手に出来ない場合に、この全身運動を行うと効果的である。(次の頁を参照すること)

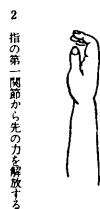
#### 練習Ⅰ 母さんお肩をたゝきましょう。

肩、肘、手首の力を抜いて、手を肩までふり上げ、自然に落とす運動  
方法 A

軽く手をにぎり、肩、肘、手首の力を完全に抜いて、机の上に落とす。ちょうど肩たゝきをする要領で行う。肩たゝきの際、脱力してたゝくと重みがつて、非常に気持ちが良いが、力んでたゝくと痛いだけで効果はない。生徒の肩をたゝいてやったり、たゝかせたりして、肩、肘、手首の脱力を把握させる。

#### 方法 B

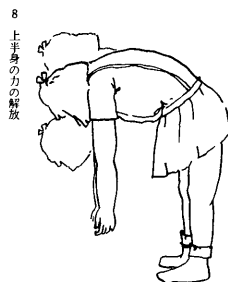
Aと同様であるが、軽くにぎった指を、少し開いて、指先で立つ様な形にして行う。この際、完全に脱力をしていないと指先を痛める結果になるので充分脱力をして行うこと。落下の際頁100 図1・2・3の様に指先から落ちるのでなく、手首が先に落ち、続いて指先が落ち、指先で立つという順序である。打鍵の際手首から落ちる事は、非常に大切であり、やわらかい音色を出すに



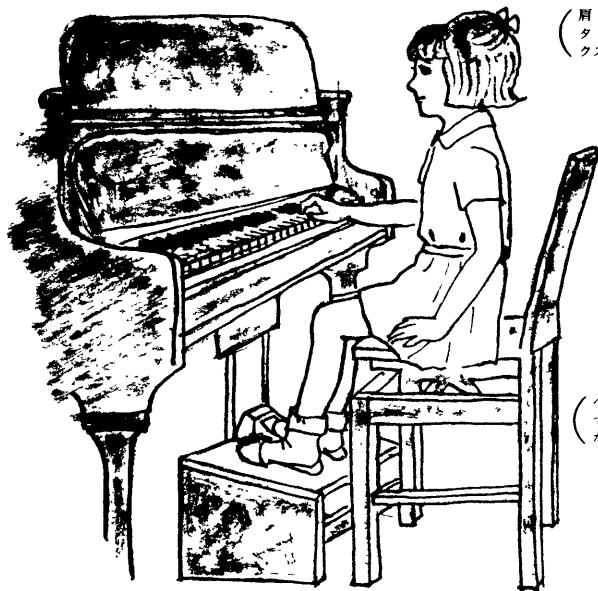
〔4と5は下腰が疲れやすい場合に特に有効。〕



〔6と7は肩が張る場合に、する〕







背筋・まっすぐ

(肩・肘・手首・手は、キーに  
タッチする瞬間以外はリラッ  
クス(力の解放)になっている。)

肩・自然にしている。

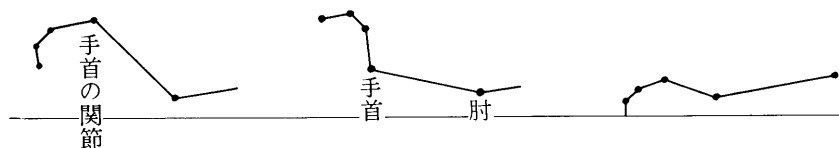
らくにかける

(ペダル使用の場合は半分位ま  
でかける。椅子の上は平の方  
か女庄する。)

椅子の高さの調節は大切

(肘の中心点と指先のキーにふれてい  
る点との直線が水平になるように。)

は、かゝせないテクニックである。



## 練習2 ピアノにおんぶしましょう。

打鍵の瞬間、指先に体重をかける運動

練習1のBで行った様に、まず手首を肩の高さ位上げ(その時、指先は、自然に下にたれさがっている)落下は、手首より脱力して落とし、指先で立つ。指先が打鍵する瞬間に、上体を前かがみにさせ、指先に、上半身の重みをかける。キイから指が離れる反動で上半身は、前の姿勢にもどる。この作業をくり返し行う。上半身の体重が、うまく指先にかゝる様、タイミングを研究して何度も行う。

うまく体重がかゝると、深くしっかりした響きのある音が生れる。

## 練習3 ボヨヨンと力を抜こう

徹底的に脱力させる運動

打鍵方法は練習1及び2と同様に行う。

1の指から1音ずつ行う。打鍵したとき完全に脱力がなされる様訓練する。完全に脱力がなされれば、打鍵の際手首、肘が反動でボヨヨンとゆれるはずである。打鍵したまゝ手首肘が、静止するのは、どこかに力が入っている証拠である。これは、やさしそうで非常に難しい作業である。しかしこれがマスター出来ると、非常に上達が早く、意図した音色を出せる様になる。だから、ボヨヨンとゆれる迄根気良く練習して欲しい。1音1音たしかめながら行う。片手ずつ行う。



#### 練習4 おすもうさんのしこふみ

指の第一関節を働かせる運動

練習3のボヨヨン運動を経続的に行うのである。要するに音を切らないでつなげて行う。まず1の指で打鍵する。次に2つの指を打鍵の準備として高く上がる。この指を上げる際、力を入れて上げると打鍵の際叩く事になり、甚だ不合理な打鍵になる。あくまでも力を入れずに、第一関節のちょうつがい働かせて上げる様にする。（注 第一関節のちょうつがいは、非常に大切な働きをもつ、この働きが確実に行われると、指がしっかりして来る。故に、このちょうつがいを働かせる運動を後程のべる事にする）2の指の打鍵の次には、3の指を高く上げて準備の状態に入る。打鍵の際、打鍵する指だけが、その瞬間のみ緊張し、すぐ力を解放する。常に力を抜くことを心がけて頂きたい。

これは、あたかも、おすもうさんが、大きくしこをふむのと似ている。おすもうさんは片足をふみしめ、次の瞬間片足を高く上げるが、これは、決して力を入れて上げているのではない。又ふみしめる足も、足が地についたとたんに力は解放されている。

#### 練習5 にぎにぎボンボン

打鍵の際に働く第一関節をきたえる運動

まず全部の指をのばす、次に1の指をのぞいた四本の指を勢よく曲げて手の平をボンとたたく。その際、第三関節を曲げてしまうとにぎりしめる様な形になって、第一関節の働きが弱まってしまうので注意する。指先の関節をまげずに、勢いよく手の平を打つ練習を行う。これは、指を強くするのに大変役立つ。

ピアノがなくても、どこでも出来る練習なので、習慣的に行う事をすすめる。

#### 練習6 手首まわし

どの指にも、重みがかかりやすくする為、手首は常にやわらかくしておか

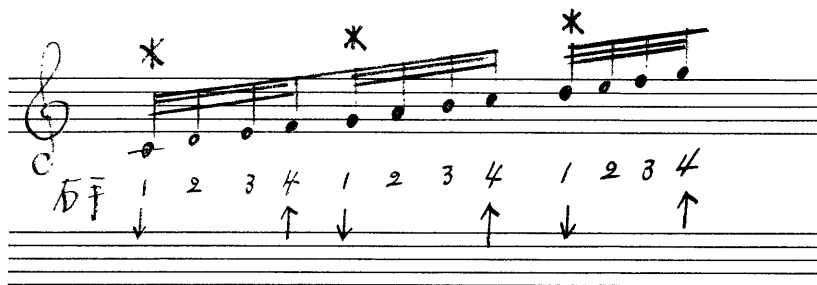
なければならない。

脱力して、手首から自然落下させ、2 3 4 の三本の指で、並んだ三つのキイをひく。その時充分に三本の指に重みをかける。次に、この三本の指を中心に手首を大きくまわす。内廻り四回、外廻り四回、それを交互に繰返す。これは手首を柔軟にして、各指に重心を移して行く際の助けになる様訓練するのである。

## 練習7 仲良し音符のグループびき

### レガート奏法の基礎練習

今までの練習では、その音一つ一つに手首の上下運動が伴う故、或一定の速度までしか応用することが出来ない。此の程度を越えると完全な手首の上下運動が出来なくなる。それ故非常に速い音階、アルペジオ等を弾く時には、それに適した他の方法を考えなければならない。それは、根本原則を矢張り鍵盤の上に指をのせておいて押下げる事におき、只手首の上下運動の経過を少し変更することで目的は達せられる。即ち今迄音一つについて一回の手首の上下運動があったが、今度は、音二つ三つ、或は、それ以上の数の音に対して一回の手首の上下運動をする様にする。



例えば、上の様な早い音階をひく時に、最初の\*印の下向きの矢印のところで一度手首を下ろし、次に\*印の場所で再び手首を下げる迄に、その間の三つの音を隋力でひいてしまう。手首を上げる時期は上向きの矢印のところである。此の間の音を弾く指は、その指自身の力により鍵盤を押下げるので

ある。勿論腕の重量が加わって力を強めてはいるが、比の＊印の場所は力が集中された場所であり、＊印と＊印の間の音は、前者に比較して力の集中が少ない。

この弾き方によって、拍子感、フレージング感が出てくる。音楽の表現には欠かせない大切なテクニックである。

尚こゝで注意しなければならないことは、隋力によって弾かれる音に、初めに手首の上下運動の際生じた重みを、なるだけそのまま、移して行く事が望ましい。

レガートで速いスケール等を弾くとき、どうしても音の大きさや、リズムが揃わないで苦心する。しかしこの原理を応用すれば、それは解決されると思う。

指だけで弾こうとすると、どうしても、各々の指の条件が異なるので、1 2 3の指は強く4 5はどうしても弱くなる。リズムも平均に行かなくなる。

故に、各々の指に同じ重みを移して行く奏法にすれば良いのである。たゞしその重みを支えるだけのしっかりした指先を作らなければならない。要するに、第一、第二、第三の各々の関節を打鍵の際緊張させて、重みをしっかりうけとめる体整にするのである。

## 練習8 和音つかみ

和音を弾くための練習

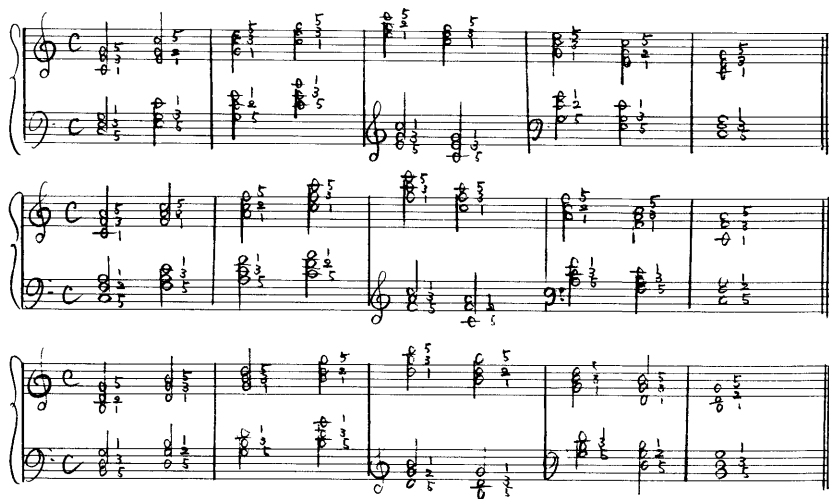
和音を弾く際には、まず、肩肘手首の力を抜いて、自然な状態です、必要なキイの上に指をのせる。その時あくまでも手をかたくしない様にする。

キイを押下げる瞬間、必要な指のみ緊張させる。この緊張度が高ければ高い程、<sup>(強音)</sup>**f**が出る。この押下げる速度と緊張度が、緩慢な程やわらかい音色及び<sup>(弱音)</sup>**p**が出る。

打鍵したら直ちに、力を解放し次に弾くべき準備として、次にひくべきキイの上に指を用意する。この用意は、出来るだけ迅速に行う事が望ましい。迅速に用意をする事は次の音を間違えなくかつ、意図する音色、強弱で奏す

るに欠くべからざる事である。迅速に行うには、完全に脱力をしていないと思うにまかせない。打鍵の反動をうまく利用して次なる準備にかかるとうい。準備体整に入ったら打鍵の前にもう一度脱力が、完全に出来ているかどうか良くたしかめ、打鍵を行う。

下譜の様な和音練習をすゝめる。



和音を弾く際、手をかたくして上から叩く事がよく行われるが、これも、前に述べた様に非常に不合理であるのみでなく、音が割れてかたい音色になり、音楽的ではない。又コントロールも出来ず、音楽表現上はなほだ不都合である。

## 練習9 ピノキオの手でひきましょう

二つ以上の音を同時に、経続的に奏する時の練習

これは今まで述べて来た奏法とは異なり、準備の状態の時に手首や指の関節と節肉を緊張させて硬くしておく方法である、今まで述べて来た打鍵法は、打鍵後直ちに力を解放する方法だったが、連続的に速く二つ以上の音を同時にひく場合、脱力して準備をする時間的余裕がないために行われる。これは鍵盤を押す指が垂直に、丁度棒の様な格構にしてひく。例えば、2と4の指で三度の音階を強音でひくとか、1と5で六度或はオクターブの強音を弾く

場合である。



又下の譜の様な場合は、指と手の平を緊張させて、硬くして、一本一本の指で打鍵を行うのではなく、硬くした指と手の平全体でひく形になる。この際、手首をうまく使って、重みを次々に移しかえる事が大切である。



## 練習10 各々の指を独立させる運動

### 方法A 指もぐり

指は、ドレミファソのキイの上におき、手全体を丸くする。そして手首は親指の延長線上の高さでかまえるようにする（図1）

まず親指から、指で音を出す。その指を出来るだけ深くキイの下までおとす（図2）

指を休みの時の形に戻す。又指を出来るだけ高くもち上げる（図3）

図1



図2

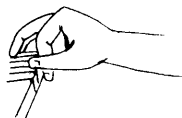
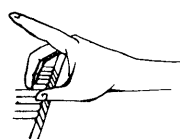


図3



### 方法B 指の独立に役立つ練習

1. ある指が、打鍵する時に、それ以外の指を動かさないことによって、1本1本の指の独立をはかる。



2. 速く連続的に指を変えることによって、指で音を弾くことに、備える。





### 3. 最初の指の横方向への移動



以上述べた練習法の他に、多くの練習方法があるが、今回は特に打鍵の基礎に関するものだけを取り上げてみた。一つ一つの運動を文章で説明するのは極めて困難で、実際にピアノに向って指導しなければ、本質が仲々御理解頂けないかと思う。こうした指導は本来文章で表すべきではなく、少なくとも絵とか、写真を数多く入れる事が欲ましいのであるが今回は、十分にこれらを挿入出来なかった事が残念である。

ピアノ演奏には、まだまだ多くのテクニックを要する事は云うまでもない。しかしこれ等も、今迄述べて来た事を良く理解し、これ等のパターンを応用する事によって理解出来ると信じている。

最後に、今まで述べて来た奏法が、実際にどの様に生かされるか説明する。

## 貴婦人の乗馬

**Allegro marziale** (♩ = 152)

おそれる人々にはおのれに  
指を巧く動かす

(二) 二音節、スーカ 二音節にかかっている。  
 二音節の運動一回の中で二音節は  
 ↓の音で下とし↑で二音節を上げる時に以て  
 同時に二音節を振る

A  
二部形式

部形式

(※印で平直に下ろし 重量をかけるが、やぶしくかか  
り 30分目 ※印のところでは、アクセルにひかない様  
注意 このスラーの部分は、一旦小になぬかに

B

④ 注 やえい 音色も主には 月力に平首と下平際 必ず 指先が落す 平首が先に落ちて 次に 指で打鐘の 指の緊張度と打鐘の速度により 音色がかわる よくコントロールすること。  
(弾みとロリ 地の音で打鐘)

三部形式

A ~ 二部形式 (A a' b. a')

B ~ 一部形式 (C c')

C ~ 一部形式 (各々ハロコカエス) (A a' DD')

Coda ~ 最後アツク

(上げ筋で 3 部形式は楽譜中多... 重量と滑音は同じように 音価を切らせて 4 部)

(一) 初めはあり、和音の移りかえり、そして 2 部と

F: 1st ~ 2nd ~ 3rd の終止形を把握する

(バス進行と意識を) (C → A に転調の状況) スターカで p ~ f. 1. 行っている場合

手首のアップダウンが p のときは小さい

(C → A に転調の状況) スターカで p ~ f. 1. 行っている場合

手首のアップダウンが p のときは小さい

(一) に従って 音価と高くなり、明かに減らす

手首をあげ、かき、やえし

(一回の音価の上下運動の中心で 2 音以上) 残りの音はあり、重量と振動ない

(音形が広がる程 cresc. になる)

Coda (1/4 生で音のアクセントを一息に)

手首をあげ、かき、やえし

(スーパーステールは音の大きさ、リズム、テンション、バネ)

(初めより 1/4 生で音のアクセントを一息に)

(1/4 生で音のアクセントを一息に)

(1/4 生で音のアクセントを一息に)

② フレーズはなるべく大きくとる

(列の重量を移して、音のくせない、)  
(終曲の音楽の音価を量と fff で)

指の力に、必要な平均の上のせを押下ける  
瞬間、緊張し重量と充分か、上へたぐくのは  
なく、打鍵の反動で自然に、手の上で様になる